

【カントリーウィークのスケジュール】 随時変更になる可能性があります。

Day	11月	プログラム	As of 2019.4.4
	3 (日)	日本出発 → フランクフルト着 夕方 → SPN (アシュラム) チェックイン	
1	4 (月)	ウェルカム・ミーティング、バジャン練習	
2	5 (火)	(a.m.) 講習会: バガバッド・ギター ① (3時間) (p.m.) ★音楽ワークショップ、★シュリ・ヤントラ、★マントラ・チャンティング ダルシヤンのバジャン練習、 <b>カントリー・スワミによるサットサング</b>	
3	6 (水)	(a.m.) 講習会: バガバッド・ギター ② (3時間) (p.m.) ダルシヤンのバジャン練習 <b>グルジによるサットサング</b>	
4	7 (木)	(a.m.) 講習会: グルジの生き方と教えについて (3時間) カントリー・ミーティングとアポイントド・スワミによるサットサング	
5	8 (金)	(a.m.) 講習会: バガバッド・ギター ③ (3時間) (p.m.) <b>ダルシヤン (一般公開)</b>	
6	9 (土)	(a.m.) 講習会: バガバッド・ギター ④ (3時間) 11:00a.m. <b>カントリーウィークのダルシヤン</b> (p.m.) セーヴァ ★音楽ワークショップ、★アート・ワークショップ、★プージャ・コース、 (Evening) ヤグナ	
7	10 (日)	フランクフルト出発                      11月11日 (月) 日本到着	

- 毎日: 7:00 朝の祈り、8:00 朝食、13:00 昼食、18:00 夕の祈り、19:45 夕食
- 全員、何らかの形でのセーヴァをすることになっています。
- AKY 実習、OMC、ジャパ・ウォークなども予定されています。
  - ★ オプションのクラス参加費は、各自が受付にてクレジットカードで支払う。
  - ・ **音楽ワークショップ ①** (25€、バジャンを理解する、声の出し方、練習の仕方)
  - ・ **音楽ワークショップ ②** (25€、リズムを理解する、ムリタンガの叩き方)
  - ・ **シュリ・ヤントラ・ペインティング&メディテーション** (25€、神聖幾何学であるシュリ・ヤントラの9レベルを描きながら自分の内面に入っていき、女神様との関係を築く)
  - ・ **アート・ワークショップ** (25€、ヒンドゥー教やキリスト教の絵画のモチーフを描きながら内なる静けさに触れ、創造性を開発する)
  - ・ **シンプル・プージャ・コース** (25€、アートマとパラマートマの関係性を学びながらシンプル・プージャのやり方を習う、自分の神像とプージャセットを持参すること。)
  - ・ **マントラ・チャンティング** (25€、サンスクリット語のマントラの唱え方を学ぶ。サットサングでのマントラ、食前の祈り、誕生日のマントラ、ヴィシュヌ・サハスラナマ等)